

Grønt på grill

(2 personer)

Det skal du bruge:

1 løg, rødløg eller salatløg (ca. 100 g)

2-3 små gulerødder (ca. 150 g)

½ lille blomkål (ca. 150 g)

1 lille peberfrugt (ca. 100 g)

1 tsk. olie

salt, peber, gerne citronpeber



Marinade:

2 tsk. pesto efter smag

2 tsk. citronsaft

salt, peber

Pynt:

frisk basilikum

Sådan gør du:

Skær løget i kvarte.

Skær gulerødderne over på langs, hvis de er mere end fingertykke.

Del blomkålen i buketter, og skær peberfrugten i tykke stykker.

Pensl grøntsagerne med olie, og drys med salt og peber. Du kan blande grøntsager, olie og krydderier i en plasticpose og "massere" i det, så olien fordeler sig.

Læg grøntsagerne på en godt varm grill, først løg og gulerødder. Grill dem i ca. 5 min., og læg så blomkål og peberfrugt på. Grill til grøntsagerne er lige knap møre. Vend dem nogle gange.

Bland ingredienserne til marinaden, og hæld den over de grillede grøntsager.

Pynt med basilikumblade.

Servering:

Server de grillede grøntsager til grillet fisk, kylling eller andet kød og f.eks. grillede kartofler.

Variation:

Brug andre grøntsager f.eks. grønne asparges, fennikel, spidskål eller squash.

Tip:

Tilsæt f.eks. kikærter og/eller Mozzarella til grøntsagerne. Så har du en mættende ret uden kød.

Du kan evt. grille kikærterne i en form eller på en bagesten, inden du vender dem sammen med grøntsagerne.

Pr. person:

Energi 500 kJ/ 120 kcal

Fedt 5 g - Kulhydrat 12 g - Protein 3 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g